ESCAPAR DE ENFORCAMENTO

Primeiro jeito - Colocar os dois braços por dentro do enforcamento e expandir os braços na altura da dobra do antebraço.

Segundo jeito - Afastar por fora os dois braços pelos cotovelos e se der socar ao mesmo tempo nas têmporas e costelas.

Terceiro jeito - Por a mão na cara do agressor, por trás do ombro dele, machuque seu rosto e coloque sua cabeça para trás para se soltar, como na figura:

Escapar de mata-leão: Afunde o queixo de encontro a seu peito para tomar ar e dar cotoveladas ou atingir os olhos com as mãos;

Escapar de agarrão por trás do corpo "abraço de urso":

Primeiro jeito - Respirar fundo até inflar os ombros e agachar para o chão, soltando todo seu peso em impulso. Depois saia correndo.

Segundo jeito - Abaixe o queixo de encontro ao peito, se incline para trás com todo seu peso e se empurre para trás contra as pernas do agressor para fazê-lo cair.

Terceiro jeito - Encolher os ombros e passar a mão por cima do braço e machucar a cara do agressor, ou passar os braços por baixo e se machucar a zona vulnerável da virilha. Uma variação é dar o chute por trás "coice", pisar bem forte no pé, etc.

Escapar de "montada": No Judô e Jiu-Jitsu a "montada" é o movimento quando uma pessoa está por cima, de frente para a outra, no chão. É uma das posições mais complicadas de escapar pois se está no chão, mas como indicam dados do Wen-Do do Canadá, é comprovado que as mulheres que se defendem conseguem escapar! Assim, para escapar de uma "montada" primeiro empurre pelos ombros do agressor para que ele não se aproxime, então atinja alguns pontos de suas zonas vulneráveis, como chutar sua genitália. Então, escorregue com seu quadril para um lado, usando o impulso de seus ombros para o outro, "escorregando" para o lado e saia correndo.

ESTRATÉGIAS SEM CONTATO FISICO

AFASTE

COM O OLHAR: Se defenda com um olhar forte, que pode ser de fúria, raiva ou reprovação. Isso pode ser feito no caso de estar caminhando na rua e você se sentir ofendida com a postura de quem anda de encontro a você, ou quando você percebe que será atacada de alguma forma.

COM OLHAR E UM GESTO: Situação semelhante a de afastar com o olhar, mas usando também um gesto com cruzar braços, usar a mão em sentido de "pare", etc.

COM OLHAR, GESTO E FRASE: juntar às formas acima alguma palavra-chave como "NÃO!", "PARE!", "SAI DAQUI!" ou "CAI FORA!".

EXPONHA A SITUAÇÃO

Se você está incomodada, angustiada, se sentindo mal, com medo ou sem jeito de lidar como uma situação, diga e enfrente. Exponha a situação e dê o nome da violência que a pessoa está fazendo. Exemplos: "Você falou uma coisa que me ofendeu", "Você encostou em mim e não gosto disso" etc.

Diga que não gosta e que quer que a pessoa pare - infelizmente tem muita gente que não entende que qualquer coisa diferente de sim é não, mesmo gestos ou a impossibilidade de expressar o desconforto e reprovação.

TREINE SEU GRITO

O grito deve vir do fundo do abdômen com força e em voz alta, um grito-respiro como o "Kihap"do Tae Kown Do e do Karatê, na busca de sua força interna. Em uma situação de conflito físico você pode gritar junto comos golpes, assim demonstra confiança em si mesma, provoca a intimidação do agressor e contrai os músculos do abdômen, se protegendo de eventuais golpes nessa região.

O QUE GRITAR Muitas vezes os gritos podem servir para afugentar o agressor. Grite palavras como "Fogo!" ou "Incêndio" pois essas palavras chamam mais atenção das pessoas que estão ao redor do que "Socorro" ou "Ajuda".

APITE

Ande com um apito sempre ao alcance da mão, ou amarrado em umacorda, linha, fita. Em situações de ameaça de abuso, por exemplo em transporte público,pode chamar muita atenção e intimidar o agressor.

CORRA

Se você tem condições físicas e um ponto de fuga, corra o quanto puderpara escapar e não ser pega. Atenção para não ir de encontro a uma parede oubeco sem saída, não tropeçar e cair.

INTERVIR EM CONFLITOS DE OUTRAS PESSOAS: Muitas vezes agente vê na rua, vizinhança ou até em casa situações de violência machista. Um jeito deintervir nessas situações - em que você pode até não conhecer a pessoa que está sendo agredida - é fazer perguntas desbaratinadas, para tirar o agressor do foco e dar um tempo para que a parte agredida saia da situação. "Que horas são?" ou "Você sabe qual ônibus sai daqui pra tal lugar?" podem ser boas perguntas para interromper uma situação de violência sem criar uma outra pior - como já foi observado em tentativas de confronto direto. Você também pode estreitar laços com uma pessoa conhecida que passa por situações de violência, mostrar que se preocupa com ela e que ela não está sozinha. Geralmente pessoas que estão em ciclos de violência e abuso não percebem o quanto estão envolvidas, acolhimentos, palavras amigas e encorajadoras podem fazer com que ela desperte e dê um basta na situação.